

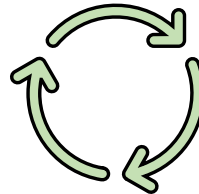
Beste ouders en verzorgers,

Week 6 staat in het teken van **gedachten**.

Gedachten zijn stemmen in je hoofd die verhalen maken. Gedachten kunnen lastig zijn wanneer ze zich overal mee bemoeien. Dat noemen we **piekeren**.

Vandaag leren de kinderen;

- Opmerken dat gedachten komen en gaan;
- **Stoppen met** automatisch **doorgaan** met denken;
- Naar je gedachten leren **kijken**;
- Van je hoofd naar je buik gaan;
- Merken dat er in je buik geen gedachten zijn; er is **adem**.



We praten met elkaar waar je allemaal over kunt piekeren. Kinderen **merken** vaak niet dat ze overal gedachten, meningen, oordelen of twijfels over hebben. En als ze dit wel merken, geloven ze de verhalen in hun hoofd. Door de oefeningen van deze week leren zij **kijken** naar hun gedachten.



Zo gaan ze niet direct geloven in alle gedachten maar kunnen ze de gedachtestroom van een afstandje bekijken. Dit **verbeterd het geheugen** van kinderen en vergroot het vermogen **creatief** en **oplossingsgericht** te zijn. Door je gedachten te **observeren** schep je ruimte in je hoofd. Hiermee zijn kinderen meer aanwezig in dit moment, het nu, i.p.v. over een ervaring na te denken en daarin te verzanden.

De kinderen horen het verhaal van de piekerfabriek. Ze zien hun gedachten voorbij komen en leren hun aandacht te verleggen naar de adem. Bij piekeren hoef je maar twee dingen te doen;

1. Merken dat je piekert
2. Uit je hoofd naar de adem in je buik gaan

Het kunnen doorbreken van piekeren **voorkomt** langdurige stress voor je lichaam en geest. Deze oefeningen **verruimen** de geest waardoor kinderen in staat zijn om vanuit **helderheid** besluiten te nemen, oplossingen te vinden en gemakkelijk **rust** herpakken.

De rest van de week doen de kinderen korte oefeningen in de klas. Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen het heel graag!

Groet van de leerkrachten en kindtrainer [Ingrid Hassing](#)